

Devenir Champion de soi-même... en Natation de vitesse

Eric LLOBET

Professeur EPS Collège à Savary Istres
CEDREPS Marseille

Construire un rapport au progrès possible, en plaçant le savoir et l'engagement des élèves
au cœur des apprentissages, pour la réussite de tous(tes)

I. Le questionnement initial

De manière coutumière et programmatique, le « 25 m »¹ constitue l'épreuve de référence pour un premier niveau de natation de vitesse. On peut le qualifier de « pratique scolaire de vitesse ». Mais à regarder de plus près **l'activité des élèves** lors de cette épreuve, des constats réguliers de difficultés apparaissent : certains élèves luttent pour terminer la distance, ils ralentissent au fur et à mesure que se rapproche la fin des 25 m, ils s'arrêtent plusieurs fois en se cramponnant au bord du bassin. On constate que les élèves ne développent plus sur la fin du parcours, une activité de nageur de vitesse, leur vitesse décroît et leur nage se dégrade. Avec beaucoup d'efforts, ils réduisent le temps mis sur la distance sans pour autant produire une réelle activité de nageur de vitesse (CP1). La signification de leur activité ainsi que leur activité adaptative qu'ils déploient sont ailleurs.

Ne sommes-nous pas là en ne proposant que le 25 m, en train d'engendrer une « impuissance apprise » pour ces élèves si discrets, méritants, qui ont appris à

souffrir en silence et qui resteront sûrement d'éternels débutants de la classe de 6^{ème} à la terminale ? C'est de ces élèves dont nous voudrions parler, que certains qualifient « à la marge » qui pourtant sont dans nos classes et représentent souvent jusqu'à un tiers de l'effectif d'une classe ; l'hétérogénéité y est prégnante et trop souvent ces élèves restent ignorés dans nos propositions didactiques.

Or, force est de rappeler que l'école a pour mission de donner **l'accès à certains savoirs mais pour toutes et tous**. Dès lors, en restant attaché à cette référence du 25 m, ne crée-t-on pas les conditions pour priver un certain nombre d'élèves de l'accès à cette « tranche de vie » de nageur, celle de vivre de la vitesse dans l'eau ? Comment dans ces conditions dépasser ces difficultés récurrentes qu'ont les élèves et permettre à toutes et tous de pouvoir effectuer un « pas en avant » prometteur au cours d'un cycle et permettre à chacun de devenir de réels « nageurs de vitesse » ?

C'est à ces questions que nous allons tenter de répondre en présentant, après analyses et interprétations des difficultés des élèves en « difficulté », une suite d'objets d'enseignement (OE) adaptés à tous et les étapes franchir pour passer de l'un à l'autre. Nous verrons ensuite la proposition d'une forme de

pratique scolaire, qui permet d'engager les élèves vers des « cibles autoréférencées », puis nous terminerons notre propos en explicitant l'apprentissage et les « contenus clés » au sein des différentes étapes proposant des « pas en avant ».

II. Comprendre les logiques des réponses « spontanées » des élèves en difficulté

1. Des profils d'élèves différents

Des classes hétérogènes, des programmes qui nous poussent à faire nager vite les élèves, alors que certains qui peuvent représenter jusqu'au tiers d'une classe, éprouvent des difficultés, tel est le quotidien dans nos cours. Il nous faut orienter le regard sur ces élèves qui « souffrent » en natation de vitesse pour leur permettre de faire des « pas en avant » adaptés. Plusieurs « profils » peuvent être observés, avec des réponses différentes.

- **Un premier profil** concerne les élèves qui nagent avec **une grande fréquence des bras**, avancent difficilement, s'épuisent très vite et s'accrochent au bord du bassin. Le corps se redresse au fur et à mesure de l'avancée dans le bassin. Lors des actions de propulsion des membres supérieurs, **le coude « glisse » vers l'arrière et empêche l'appui sur l'eau²**. La fréquence des actions des bras témoigne d'une représentation « fausse » de la prise de vitesse dans l'eau car différente de celles des actions de vitesse sur terre.
- **Un deuxième profil** concerne les élèves ayant une **nage « affectisée »**, des appuis vers le fond de la piscine, un regard orienté vers la recherche d'un point de fixation terrestre. L'élève cherche absolument à préserver son intégrité, sa sécurité afin de satisfaire à l'attendu de l'épreuve, parcourir les 25 m. Les appuis vers le fond, la tête en hyper extension entraînent un fonctionnement quasi sustentateur. L'élève nage **pour éviter de « couler »**, de « se remplir d'eau ». Il se maintient à la surface pour préserver sa tête hors de l'eau afin de voir où il va.
- **Un troisième profil** concerne les élèves qui adoptent un rythme de nage **« au ralenti »** afin de pouvoir tenir la distance de 25 m. Ils gèrent l'aspect énergétique qu'implique l'épreuve. Se déplacer comme ils le font réclame un effort important, ils cherchent la meilleure zone de confort pour

parcourir les 25 m afin de pouvoir nager à leur mesure, surtout pas trop vite, pour ne pas se mettre en détresse respiratoire.

Les conduites motrices observées ne peuvent guère évoluer **sous l'effet anxiogène** que représente pour ces élèves en difficulté, la situation du « 25 m ». La distance semble insurmontable. Peuvent-ils être dans une nage de vitesse lorsqu'on propose le 25 m ? Quand nos meilleurs élèves effectuent 25 m en 20 secondes et que d'autres en difficulté mettent deux fois plus de temps pour parcourir la distance, les efforts consentis sont totalement différents, les filières énergétiques sollicitées ne sont pas les mêmes ; quand les premiers sont dans une phase aérobie, les deuxièmes entrent au fur et à mesure de leur avancée dans une filière d'**anaérobie lactique**. L'épreuve devient alors « mission impossible » pour ces élèves et renforce le fait que nos situations entraînent chez eux le **sentiment « d'impuissance apprise »**.

2. L'eau un milieu spécifique qui peut « angoisser » certains élèves

Des peurs récurrentes peuvent orienter et gêner nos élèves ; **les peurs collectives** partagées par certains parents qui freinent leurs enfants quand ils sont à la mer ou à la piscine, la peur de « couler » où l'élève assimile son corps à un objet qui descend sans fin vers le fond. Une autre angoisse réside dans la **« peur de se remplir »** que l'on observe au travers des attitudes où les élèves crispent leurs mâchoires lors de l'entrée dans l'eau, se bouchent le nez pour éviter les entrées d'eau et éviter cette sensation désagréable de se remplir. Ces peurs inconscientes mais présentes traduisent une emprise forte de l'affectif et bloque toute transformation de la motricité. EVELYN³ nous précise à ce propos que *« les émotions négatives sculptent le corps, elles contractent les muscles et figent les articulations. Elles nécessitent d'être évacuées pour ne pas se transformer en crispations,*

raideurs et blocages ». Certains nous diront que ces difficultés doivent être traitées à la maternelle et au primaire, pourtant un grand nombre d'élèves ne maîtrisent toujours pas ces aspects « affectifs » en 6^{ème}.

Les nouveaux programmes du collège nous encouragent à prendre en compte nos élèves tels qu'ils sont, de partir de leurs représentations, de leurs motifs

d'agir, en adaptant nos démarches d'enseignement afin de permettre le progrès de tou(te)s et de chacun.

Dans ces conditions, il nous faut permettre à tou(te)s de suivre un parcours adapté leur permettant de dépasser l'aspect anxiogène du milieu aquatique pour s'engager lucidement dans des apprentissages et de vivre pleinement des « tranches de vie » de nageur de vitesse!

III. Objets d'enseignement emboîtés et les étapes « paliers » du parcours de formation

1. Les étapes paliers

Pour construire les différentes étapes du parcours de formation il nous faudra passer par 3 « paliers » : le premier, le palier 1 « sensoriel et affectif », le palier 2 du corps projectile, et le palier 3 du corps propulsif. Chacun de ces paliers ciblera de manière particulière un objet d'enseignement qui constitue donc la clé pour continuer le parcours de formation.

- **Etape, palier 1:** affectif et sensoriel

Pour les élèves du profil 1, nous choisissons de « passer d'un corps menacé à un corps qui sécurise ».

Pour celles ou ceux du profil 2, dans le cadre de la même étape nous choisissons : « passer d'un corps affectisé à un corps sécurisé et flottant ».

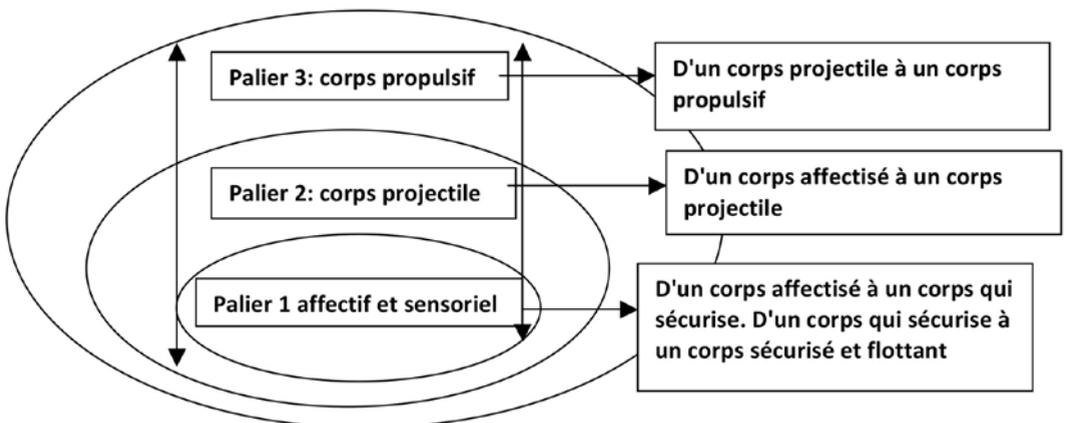
Pour celles et ceux du profil 3, « passer d'un corps statique à un corps flottant dans toutes ses orientations »⁴.

- **Etape, palier 2:** « passer d'un corps sécurisé à un corps projectile » ou rechercher la position allongée du corps, bras tendus devant, dans le prolongement et tête esquivée entre les bras.⁵

- **Etape, palier 3:** « passer d'un corps projectile à un corps propulseur ».

Ainsi, tous les élèves suivront le même parcours au travers de ces étapes ; des différenciations seront proposées au cours des paliers afin de tenir compte des différences. Ce modèle est « spiralaire », cela signifie que les éléments de l'étape 1 sont et seront toujours présents et traités même dans les étapes ultérieures ; cette conception s'oppose à une conception plus classique où les étapes, les stades sont considérées comme séparés et suppose tous les problèmes de l'étape inférieure complètement résolus. Cette conception spiralaire nous conduit à mettre en place au cours du cycle d'enseignement des rituels permettant de modifier en profondeur le rapport affectif des élèves au milieu aquatique.

Un modèle spiralaire



Ainsi nous insisterons au cours des premières séances sur les étapes 1 et 2 tout en abordant progressivement l'étape 3. Au fur et à mesure du cycle les étapes vont s'équilibrer dans le temps d'enseignement pour se centrer beaucoup plus sur le corps propulseur, au cours de l'avancée dans le cycle.

2. Les objets d'enseignement et les contenus clés

Deux « pas en avant » seront mis à l'étude des élèves, le premier servant de « base » au second, et constitueront les deux objets d'enseignement abordés lors du cycle.

OE 1 : « s'allonger et se gagner pour déformer l'eau avec son corps ». Il sera abordé lors des étapes 1 et 2.

OE 2 : « augmenter l'efficacité des forces propul-sives » est celui correspondant à l'étape 3.

Pour réaliser concrètement ces pas en avant, les élèves vont construire des « **invariants opératoires** » s'appuyant sur des éléments pertinents et une prise d'information précise : en se référant à la conceptualisation du réel par les élèves développée par Vergnaud⁶, ces derniers, à partir d'**indicateurs de réussite (indicateurs qualitatifs = les fils rouge)** rechercheront les attitudes motrices les plus adaptées et dégageront ainsi des règles d'action efficaces qu'ils pourront mobiliser dans des situations proches. **Ces indicateurs, disponibles et explicites** vont représenter une mémoire mais surtout un ensemble de repères permettant aux élèves de reconnaître les éléments pertinents **et de mettre en œuvre les principes d'efficacité** utiles dans les progrès qu'ils vont devoir réaliser. **Ces indicateurs font partie**

au même titre que les invariants, des contenus « clés » à transmettre.

Les contenus « clés »

- **Lors de l'étape 1** les indicateurs de réussite du corps flottant sont : **des bras fixés en avant, la tête en hyper flexion** dans le prolongement du corps, **une confiance en soi** accentuée par la **construction d'un corps qui flotte**.
- **Lors de l'étape 2** ces mêmes indicateurs vont servir et on y rajoutera la **conservation d'une posture corporelle indéformable** (un corps allongé et gainé) avec la vitesse créée lors des coulées ventrales et lors des plongeons.
- **Lors de l'étape 3**, on conservera les indicateurs travaillés dans les étapes 1 et 2 et pour cette étape nous y ajouterons **des bras « efficaces », une amplitude de mouvement et une accélération progressive des « pales » dans l'eau**.

Ces contenus clés sont dégagés des situations d'enseignement vécues par les élèves, ils deviennent pour eux des **indicateurs qualitatifs** communs qu'ils peuvent **partager dans le travail** (binôme, observateur), dans les moments de bilan collectif (où l'enseignant fait émerger les contenus clés et l'observation que l'on peut en faire).

Au cours des différentes « classes de situations » que les élèves vont vivre, mises en situation pratiques, temps de réflexion nécessaire, explorations, leurs parcours seront vallonnés et parfois hésitants. Les rituels de fonctionnement, l'approche spiralaire des étapes, les contenus clés encadreront ces parcours et seront pour eux autant d'éléments stables sur lesquels prendre appui pour cheminer chacun à son rythme.

IV. La Forme de pratique scolaire: le 10'' / 20''

Comme nous l'avons vu précédemment le « 25 m » ne permet pas un accès équitable aux apprentissages pour tou(te)s les élèves. Il nous est apparu plus opportun de transformer l'épreuve afin de la rendre abordable, plus accessible quel que soit le niveau de ressources de chacun(e), mais aussi pour permettre d'entrer réellement dans une activité de nageur de vitesse sans que le niveau technique initial ou le niveau physique soient les points de sélection et de différenciation entre les élèves. **Chercher à aller le plus loin possible en nageant 10'' ou 20''** permet d'apprécier le niveau de mobilisation du « savoir nager

vite » sans que les ressources physiologiques ne discriminent les résultats des élèves.

En se référant à l'histoire de la natation, les premiers exploits ont été des parcours de distance. JEU⁷ voit d'abord dans la notion de performance (lutte espace/ temps), et dans la natation « un espace à franchir » ; nous pouvons nous appuyer sur cette dimension symbolique en l'adaptant à chacun de nos élèves, nager le plus loin possible dans un temps donné, aller vite, c'est agrandir l'espace franchi.

Le but de cette FPS peut aisément être rapproché des attendus de fin de cycle⁸ pour le champ d'ap-

prentissage N°1 qui précisent que les élèves doivent « Réaliser des efforts... pour aller plus vite... plus loin ». De même, au niveau des « compétences travaillées pendant le cycle » nous lisons « *appliquer des principes simples pour améliorer la performance* » ainsi que « *utiliser sa vitesse pour aller plus loin* ».

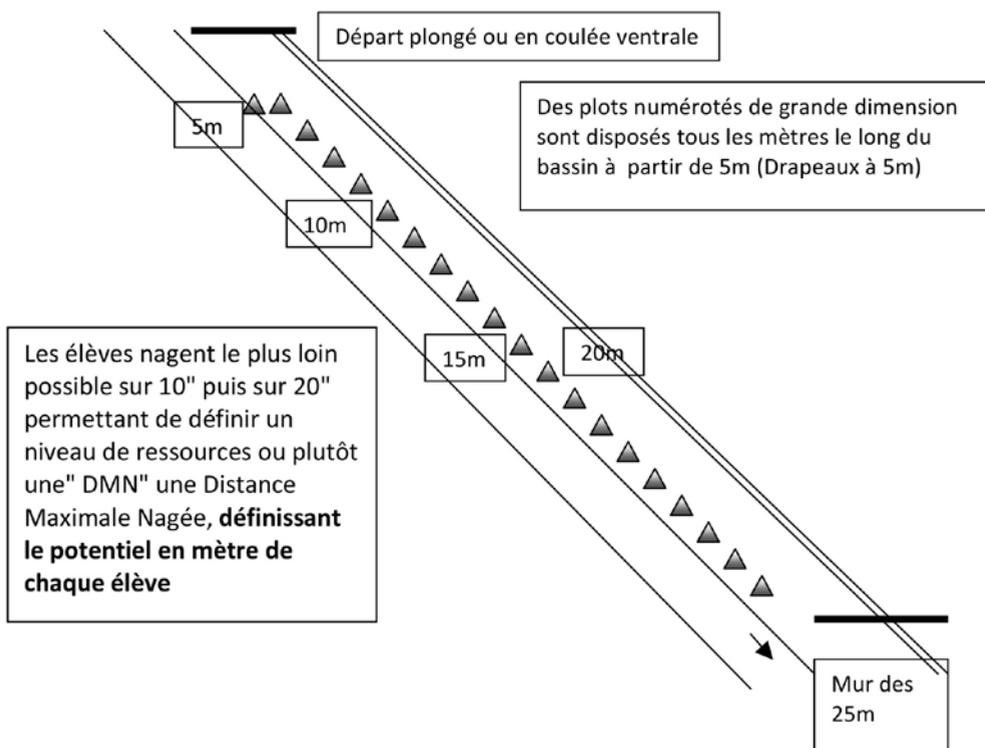
1. Le fil rouge quantitatif « gagner des mètres » et les contraintes emblématiques de la FPS

Le principal motif d'agir de l'élève dans la forme de pratique sera d'**aller le plus loin possible** en gagnant un ou des mètres dans la situation mais il faut en plus soutenir ce projet. Pour cela on mettra en place un **contrat « cible »** adapté à ses ressources fixant le nombre de mètres à gagner, un « **bingo** » (progrès de 2 à 3 mètres en 20») ou un « **super bingo** » (progrès de 3 à 4 m en 20»), Pour identifier l'espace à franchir, on disposera **des plots numérotés** tous les mètres sur le bord de la piscine. Tous ces éléments permettent de donner aux élèves, les moyens de baliser leurs progrès, de préciser leurs objectifs et de faciliter la connaissance des résultats. Le « bingo » a une fonction émotionnelle forte en attribuant au progrès réalisé une appétence positive ; l'élève en l'at-

teignant, devient « champion de soi-même » et révèle le travail fourni tout au long du cycle, la persistance, l'application à mobiliser les contenus clés.

Dans cette forme de pratique scolaire, **ces « contraintes emblématiques »**⁹ vont engager l'élève dans une activité doublement significative. A la fois en référence au fonds culturel mais aussi au niveau réflexif en permettant d'entrer dans une logique de projet (les mètres à gagner) et d'une régulation du projet (**écart à la cible** personnalisée)¹⁰. A propos de la référence au *fonds culturel*, on retrouve ici le mobile d'agir du nager vite (le plus loin en 10 sec), certains des *principes d'efficacité* motrice spécifiques à la natation (se gagner, s'allonger, augmenter l'efficacité des surfaces propulsives) et enfin ces contraintes permettent de construire un rapport *structurant à l'autre* (observateur, chronométreur) tout au long du cycle et lors des épreuves par équipes.

C'est lors de la compétition par équipes, dans les séances finales où pour gagner, une équipe doit totaliser le plus de mètres gagnés par chacun des élèves, que la « tranche de vie » vécue par chacun(e) sera forte en émotions et en interactions élèves/élèves. Cela conduit les élèves à se « sublimer », se conseiller, à mobiliser ce qui a été appris (les savoirs « clés »).



2. Passer du 10" au 20" et choisir Temps ou Distance en fonction de la diversité des élèves

Le 10" sera privilégié en début du cycle afin que tous les élèves, les meilleurs comme les moins bons, puissent performer selon leurs « possibles ». Organisés en niveau de vitesse, les triplettes vont jouer sur deux versants, essayer de gagner des mètres et terminer premier de sa série.

Au fur et à mesure du cycle, le 10" est remplacé par le 20" en fonction de la manière dont les élèves progressent et notamment ceux en difficulté. Une première « validation » du niveau de performance est enregistrée en séance 4 ou 5 ; l'objectif de progrès, la cible individualisée est ensuite proposée.

Pourquoi 20" ? S'intéresser à tous les élèves, c'est avoir un regard bienveillant pour les moins rapides mais c'est aussi s'intéresser aux plus rapides, généralement les élèves sportifs, qui eux aussi vont également avoir un challenge à relever. Les meilleur(e)s élèves parcourent le 25 m en 20" ou font 24 m en 20" au début. La marge de progrès pour ces élèves est plus réduite, leur manière de nager est déjà très élaborée : nous leur fixons des

contrats de progrès en mètres ou en temps gagné sur le 25 m, ainsi une élève qui réalise 24 m en 20" aura un contrat de progrès de 19" en 25 m, alors que tous les autres élèves auront un contrat de mètres à gagner en 20". 20" c'est également mettre les élèves à égalité quant à l'investissement énergétique dans la forme de pratique, sans que l'aspect physiologique vienne discriminer les élèves entre eux et avantage les meilleurs (ceux qui nagent en 20" le 25 m et ceux qui nagent en 35" le 25 m).

3. Des outils pour proposer des contrats

A partir de statistiques propres à notre établissement établies sur 6 cycles au cours des 3 dernières années, il est possible de fixer une cible individualisée à atteindre en fin d'apprentissage, cible définie en mètres (+2/3 à gagner ou 4 mètres à parcourir en plus).

Plus que des chiffres fiables qui dépendent de notre établissement scolaire, c'est une démarche qui est ici proposée pour fixer des contrats de progrès. Charge à chacun d'adapter, ou pas, ces propositions, à son contexte d'enseignement...

LES CONTRATS DE PROGRES POSSIBLES:

Résultats initiaux sur 10"	7 m	8m	9m	10m	11m	12m	13m	14m	15m
Super Bingo	+3m	+3m	+3m	+3m	+3m	+2.50m	+ 2m	+ 1.5m	+ 1.5 m
Bingo sur 10"	+2m	+2m	+2m	+2m	+2m	+2m	+1.50m	+1m	+1m
distance	9 ou 10m	10 ou 11 m	11 ou 12 m	12 ou 13 m	13 ou 14m	14 ou 15m	14.50m ou 15m	15 ou 15.50	16 ou 16.50

Résultats initiaux sur 20"	15m	16m	17m	18m	19m	20m	21m	22m	23m	24m	25m
Super Bingo	+ 4m	+ 4m	+ 4m	+ 3.50 m	+ 3.50 m	+ 3.50 m	+ 3.00 m	+ 2.50 m	+ 3m	+1m + 1" 19"	1 à 2" gagnées sur 25m
Bingo	+ 3m	+ 3m	+ 3m	+ 3 m	+ 3m	+ 3m	+ 2.5m	+2.00 m	+1,50 m	sur 25m	sur 25m
distance	18m ou 19m	19m ou 20m	20m ou 21m	21m ou 21.50 m	22m ou 22.50 m	23 ou 23.50 m	23.50 ou 24m	24 ou 24.50 m	24.55 ou 25 m	19" au 25m	18'50 au 25m

4. Les coups de bras, révélateurs qualitatifs de progrès ?

Nous n'avons pas choisi dans cette FPS de nous appuyer en tant que tel sur l'indicateur qualitatif que constitue le nombre de coups de bras, même si nous considérons qu'ils peuvent être pertinents. Plusieurs auteurs ont mis en avant cet indicateur au travers de leurs propositions (Ubaldi¹¹ : les coups de bras référés à un temps, Potdevin et Pelayo¹² les CB comme indices de nage, Verger¹³, les CB comme indicateur technique de nage). Cependant, dans la FPS que nous proposons qui correspond à la « grande boucle », l'élève en gagnant de la distance va nécessairement modifier le rapport amplitude/fréquence. Le nombre de CB, pour constituer un repère doit être rapporté à une distance constante. Dans notre FPS, la distance change au fur et à mesure des progrès de l'élève ce qui rend plus délicat son utilisation. Dans les situations plus spécifiques (« petite boucle ») qui seront présentées dans la partie suivante, les savoirs clés visent à faire acquérir, observer et comprendre les facteurs d'efficacité de la nage de vitesse. Ce sont les savoirs mobilisés et progressivement appris qui sont importants, les indicateurs ne restent que des choses qui montrent, des moyens ; il ne faut pas confondre ces deux éléments. Les élèves manipulent les « savoirs clés » par 2 (nageur/ observateur) ou dans le cadre des compétitions par équipes (dans le cadre de son équipe. L'aller-retour, grande/petite boucle permet de construire progressivement des progrès et de valider les sensations nouvelles éprouvées. La FPS induit une recherche de l'optimisation du rapport amplitude/fréquence, mais ne prend pas explicitement en compte les progrès personnels réalisés au niveau qualitatif.

Nous sommes actuellement en recherche de cibles « coups de bras » adaptées au niveau de chaque élève que l'on pourrait intégrer à la FPS mais à condition que ce nouvel indicateur favorise l'engagement des

élèves vers des progrès plus significatifs et participe d'une meilleure appropriation des savoirs clés.

5. La FPS s'articule aux domaines du socle

En se référant au domaine N°5 du socle commun « **la représentation du monde et de l'activité humaine** » décliné en EPS sous la forme « **s'approprier une culture physique sportive...** », la F.P.S engage tous les élèves dans une activité de nageur de vitesse dans un contexte où l'on retrouve ce qui fait sens d'un point de vue culturel, se confronter à des adversaires de même niveau selon un protocole socialement construit (départ commun sur l'ordre d'un starter, des juges enregistrent les résultats obtenus). Au travers des rôles, actions, régulations mobilisés dans la FPS et les « petites boucles », les élèves construisent progressivement la compétence générale en EPS « partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités » qui correspond au **domaine 3 « formation de la personne et du citoyen »**.

Le travail effectué au travers des étapes de transformation grâce à des observations sur les contenus clés à acquérir, au travail de recherche d'efficacité par des méthodes expérimentées, au travail d'analyse de son activité et de celle des autres, tout ce travail renvoie au **domaine 2 « les méthodes et outils pour apprendre »** décliné en EPS « s'approprier seul ou à plusieurs par la pratique... ».

Mais surtout, tout ceci concourt à une évolution de la motricité des élèves en leur permettant de faire un réel « pas en avant » qui se traduit d'abord et avant tout par un changement dans l'organisation motrice (un nouvel équilibre, de nouvelles actions propulsives), les coordinations mobilisées plus que dans la performance elle-même. Ceci renvoie au **domaine 1 du socle « les langages pour penser et communiquer »** décliné en « développer sa motricité et construire un langage du corps ».

V. L'apprentissage et l'évaluation

1. Etape 1 : l'échauffement : faire vivre aux élèves des rituels sensoriels et affectifs

En rupture avec les échauffements traditionnels, nous optons pour un temps d'entrée dans l'activité fait de jeux, de sauts où les élèves vont expérimenter différents aspects sensoriels. Cette étape constitue l'entrée

dans la séance, l'entrée dans le cycle, **c'est l'étape émotionnelle**. Elle permet aux élèves de construire de nouvelles sensations, de nouveaux repères dans le milieu liquide. De nouvelles solutions sont alors construites par les élèves afin **d'estomper**, de **gommer les aspects anxiogènes**. Répétés à chaque début de séance, les élèves évoluent à leur rythme et développent, plus ou moins vite, de nouvelles sensations.

a) Situations proposées au cours de cette étape

L'activité des élèves	Ce qui est recherché au niveau sensoriel
- sauts verticaux (l'allumette) pour entrer dans l'eau, bras le long du corps, bras dans le prolongement du corps, entrer sans faire de mousse, toucher le fond et se laisser remonter de manière passive à la surface (sans utiliser les bras ou les jambes)	Sur une apnée de 7 à 10", les poumons gonflés, la poussée d'Archimède me fait remonter et flotter. Il n'y a pas « d'engloutissement » mais une remontée vers la surface. Pour entrer dans l'eau sans faire de mousse, je dois avoir un corps gainé. Je dois déformer l'eau sans me faire déformer par elle.
- se tenir au bord du bassin, bouche ouverte, mâchoire inférieure dans l'eau et arriver à respirer - s'allonger sur le ventre bouche ouverte	Sentir qu'il est possible de ventiler même avec de l'eau dans la bouche, que le corps ne se remplit pas. En position ventrale, bouche ouverte l'eau ne rentre pas, je peux donc « décontracter » ma mâchoire quand j'ai la tête immergée.
- effectuer des « bouchons » en prenant une inspiration de plus en plus courte quand la tête sort de l'eau, expirer par le nez quand la tête s'immerge	Avoir une action expiratoire volontaire pour chasser l'eau des narines, la présence d'eau pouvant provoquer une réaction anxiogène.
- s'allonger en surface sur le ventre, bras et jambes plus ou moins écartées (variable) et flotter - même chose mais sur le dos	Développer une position avec de nouveaux repères, une position qui permet de flotter en sécurité. Les bras restent fixés en avant, la tête en hyper flexion. Il faut essayer de s'étirer le plus possible de la pointe des pieds à la pointe des doigts afin d'augmenter les surfaces et bénéficier un peu plus de la poussée d'Archimède.

b) Ce qui est « étudié à cette étape »

Ce qui est mis à l'étude des élèves, les savoirs « clés » attendus dans l'Etape 1
- La construction de nouvelles sensations transformant les représentations sur la « grande profondeur », et le « risque » de s'engloutir, le « passer à travers », la poussée d'Archimède. - Le passage de la station verticale sur un appui solide à une suspension horizontale dans le liquide - Des bras fixés en avant, la tête en hyper flexion dans le prolongement du corps. - Confiance en soi accentuée par la construction d'un corps qui flotte .

2. Etape 2: le corps projectile : construire une « rampe de lancement » : les coulées ventrales et le plongeon

Dans le prolongement du « corps flottant » où bras en avant et tête en hyper flexion ont été étudié, les coulées ventrales et les plongeurs vont devenir le prolongement dynamique des acquisitions précédentes.

a) Situations proposées au cours de cette étape

L'activité des élèves	Ce qui est recherché au niveau sensoriel
<p><i>Les élèves sont disposés tout le long du bassin et utilisent la piscine dans le sens de la largeur.</i></p> <p><i>- Les élèves effectuent des coulées ventrales en essayant d'aller le plus loin possible sous les lignes d'eau: 1 point s'ils ressortent sous la première ligne, 2 points s'ils ressortent sous la 2° ligne, 3 points sous la 3° ligne.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Une voie de lancement pour créer de la vitesse et pour lutter contre les résistances de l'eau. - La recherche du corps « indéformable », gainé, allongé et profilé. - Des bras en avant positionnés dans le prolongement du corps - Des bras « gouvernails » qui orientent la trajectoire de l'élève grâce à une plus ou moins grande ouverture/fermeture bras/tronc.
<p><i>- Ils effectuent des plongeurs en cherchant à aller de plus en plus loin</i></p>	<p>Une nouvelle organisation posturale intervient: le bassin doit être « plus haut » que les épaules lors de l'entrée dans l'eau.</p>

b) Ce qui est « étudié à cette étape »

Ce qui est mis à l'étude des élèves, les savoirs « clés » attendus dans l'Etape 2
<ul style="list-style-type: none"> - Le positionnement de la tête et des bras, tête en hyper-flexion, bras fixés en avant. - La conservation d'une posture corporelle indéformable (un corps gainé et allongé). - La possibilité d'entrer de plus en plus loin lors des plongeurs, bassin plus haut que les épaules.

3. Etape 3: construire le corps propulseur « en augmentant l'efficacité des forces propulsives »

En paraphrasant Catteau¹⁴, organiser le corps propulseur c'est « *conserver la posture du corps projectile*

pour y greffer des actions propulsives » en construisant la « pale » (comme une rame). Une coordination des différentes actions motrices et de la respiration est également à construire. La phase d'inspiration sera le moment critique dans cette étape pour maintenir l'alignement du corps.

a) Situations proposées au cours de cette étape

L'activité des élèves	Ce qui est recherché au niveau sensoriel
<i>Après coulées ventrale, effectuer 5 puis 10 coups de bras et aller le plus loin possible</i>	Recherche de l'amplitude en nageant lentement afin de sentir la « grandeur » du mouvement, un trajet moteur complet.
<i>Idem mais en confrontation avec les deux autres nageurs de sa propre série de vitesse</i>	Des effets pervers peuvent apparaître, contradictoires avec la nage de vitesse (arrêt important des bras en avant, intensité accrue des battements), il est utile de mettre assez vite les élèves en situation de confrontation par niveau de vitesse afin de limiter ces effets.
<ul style="list-style-type: none"> - Pull buoy en avant, bras fixés effectuer des battements de jambe - Idem + action des bras et souffler tout son air dans l'eau - Idem mais inspirer après l'action du bras en regardant le coude 	<ul style="list-style-type: none"> - Les battements sont abordés afin de permettre un gainage du corps et un allongement dans l'axe de déplacement. L'inconvénient principal : les actions de jambes sont couteuses et « énergivores ». Le besoin de ventilation se ressent très vite. - Un début d'apprentissage de la ventilation pour répondre à l'énergie supplémentaire réclamée par les battements de jambe.
<ul style="list-style-type: none"> - 1. Les élèves effectuent, en confrontation, 10 coups de bras et enregistrent la distance parcourue (record personnel en 10 C bras). - 2. Un détour sur l'action de bras a lieu : exercice qui va servir à améliorer l'action des bras : allongé au bord de la rigole, les élèves tirent de l'eau avec un bras, le long du mur latéral, en allant chercher loin en avant et en tirant puis poussant l'eau vers la pointe des pieds. - 3. Ils repartent pour 10 coups de bras et essaient d'aller plus loin grâce aux nouveaux appuis construits. L'enseignant enregistre les progrès réalisés en questionnant les élèves par rapport à leur record sur 10 coups de bras. 	<p>Ici c'est le côté motivationnel qui est mis en avant pour des situations qui peuvent apparaître comme démotivantes (les exercices) car les élèves peuvent y mettre très peu de sens et agir de manière inconsistante, au détriment des apprentissages nécessaires.</p> <p>L'exercice permet de construire l'orientation des appuis manuels, le blocage du coude et de l'épaule qui permet de tirer l'eau, et de pousser vers les pieds. Les retours informatifs sont effectués par un observateur et l'enseignant. Ce travail « à sec » (à moitié à sec) permet d'effectuer de nombreuses régulation, impossible quand les élèves nagent dans l'ambiance bruyante d'une piscine.</p> <p>En plaçant les élèves dans une démarche d'expérience corporelle, ils comprennent la méthode et peuvent vérifier si la travail effectué leur permet de gagner de la distance : la démarche prend alors du sens.</p>
<p>La rencontre par équipe</p> <p><i>3 équipes sont constituées, de niveaux homogène entre elles et hétérogène en leur sein. Ce n'est pas le gain de la course qui est recherché mais l'addition des mètres gagnés par chaque nageur de chaque équipe par rapport à la distance cible de chaque nageur.</i></p>	<p>Une fonction sociale et méthodologique</p> <p>En plaçant le Fil rouge au cœur de la rencontre (gagner de la distance), en y mettant un enjeu (gain de la rencontre) l'intention est d'induire une coopération entre élèves, et la possibilité de ré investir le travail effectué auparavant (allongement des trajets moteurs et de leurs orientations, corps à allonger et à mettre dans l'axe du déplacement.)</p> <p>Quand un élève conseille un autre élève à partir d'éléments travaillés, l'apprenant est plus à l'écoute, surtout si cela l'aide à progresser mais cela lui permet également, d'aider son équipe à gagner la rencontre (renforcer le « moteur » motivationnel...).</p>

b) Zoom sur une situation : le 10 coup de bras en confrontation contre 2 autres élèves

Les élèves sont placés par niveaux de vitesse dans 3 couloirs distincts. La situation comporte une double contrainte : il faut aller le plus loin en 10 coups de bras tout en gagnant la course contre les 2 autres élèves. Le premier arrivé remporte 5 points le deuxième 4 points le troisième 3 points. Arrive premier celle ou celui qui est allé le plus loin en 10 coups de bras et qui arrive le premier...

La double contrainte régule l'activité des élèves, les questionne avant de partir « *m'sieur il faut gagner les autres ou faire 10 coups de bras ?* » « *les deux !* » répond l'enseignant.

A observer les élèves avant le départ, la situation est problématique : elle implique de faire une coulée optimale, un allongement maximal en sortant les bras en avant et actionner ensuite les bras de manière efficace (le meilleur rapport amplitude/fréquence) ; situation que nous qualifierons de situation de « grande boucle » car elle met les élèves dans une nage proche de la situation de référence (le 10/20"). Tous les savoirs « clés » étudiés depuis le début du cycle sont indispensables, il faut les réinvestir dans cette situation.

c) Ce qui est « étudié à cette étape »

Ce qui est mis à l'étude des élèves, les savoirs « clés » attendus dans l'Etape 3
- idem étape 2 - Des bras « efficaces », une amplitude de mouvement et une accélération progressive des « pales » dans l'eau.

VI. Les formes de groupement, climat et évaluation

1. Les formes de groupement

Les élèves quelles que soient les situations sont organisés par 2, ou avec des observateurs sur le côté pendant qu'ils nagent (en priorité les élèves inaptes à la pratique). Chaque observateur renvoie au « nageur » la réalité de ce qu'il a observé par rapport aux indicateurs de réussite. Des règles d'action sont co « élaborées » par les élèves et partagées en grand groupe (régulation de la classe entière) puis retravaillées en action. **Les indicateurs et les transformations motrices exigées** (de perception, d'action et de contrôle du corps) sont traduites en mots, font l'objet d'échanges verbaux, de régulation, d'ajustements ; on a un double processus, à la fois d'intériorisation pour celui qui réalise mais également social. On est ici très proche des thèses développées par Vigotsky¹⁵. Pour aider à cette activité sociale les artefacts, les outils permettant de valider, de confirmer ou de se projeter en fonctions des transformations motrices opérées, pendant les situations vécues.

2. Créer un climat motivationnel : Lecture du dispositif à travers l'outil T.A.R.G.E.T

En EPS, la référence compétitive et la culture sportive (savoir de référence) est constitutif de l'histoire des enseignants d'EPS. Le constat de ruptures motivationnelles des élèves par rapport à ce modèle dominant semble de plus en plus constaté par les enseignants : les élèves (sportifs) s'engagent pleinement dans les situations sur un modèle de performance (comparaison sociale, « *je suis le meilleur* ») alors que d'autres élèves (moins ou pas du tout sportifs) veulent surtout maîtriser ce qu'elles ou ils font. Ces dernier(e)s ne s'engagent pas dans les tâches qu'ils ou elles ne maîtrisent pas. La question posée est : qu'est-ce qui va permettre une persistance dans l'engagement des élèves, plus de répétitions et moins de stress personnel ? Créer un climat motivationnel favorable nous semble une condition essentielle.

La notion de climat motivationnel : c'est l'organisation d'un environnement psychologique d'un groupe qui oriente les buts et la motivation des pratiquants de ce groupe (TESSIER, 2013). Comment créer un climat motivationnel ? Nous nous appuyerons sur le modèle T.A.R.G.E.T¹⁶ qui se décline en 6 points et nous montrerons en quoi les éléments d'organisation présents dans la FPS créer un climat motivationnel favorable.

CLIMAT DE MAITRISE	
Tâche	Les sujets sont confrontés à des tâches qui sont un défi personnel
Autorité	Chaque élève est confronté à un but à atteindre en fonction de son potentiel initial afin de devenir "champion de soi-même" (X; mètres de progrès à réaliser)
Reconn	Les sujets ont des choix à réaliser et interviennent dans le processus de décision. Confrontés à des situations « problèmes » s'allonger, glisser le plus loin possible, les sujets cherchent des solutions les plus appropriées par 2, puis discussions en grand groupe puis de nouveau expérimentation...Les élèves ont le temps d'apprendre d'une séance à l'autre
Groupement	Les encouragements valorisent les progrès et les efforts, les erreurs ne sont pas sanctionnées mais participent au processus Les erreurs constituent des moments d'adaptation et de recherche par l'élève de nouvelles réponses motrices. Les contenus "clés" balisent leurs apprentissages et renvoient des indicateurs qualitatifs dont ils peuvent mesurer l'écart.
Evaluation	Formes de groupement flexibles et hétérogènes (tâches individualisées, groupes de besoin, coopération entre groupes) Les formes sont affinitaires au début, par niveau de vitesse ensuite, par observation et retours d'informations dans son équipe de nage. Il y a donc une variation des formes de groupements, entre affinitaire pour mettre les élèves en "relation positive" sur l'étape 1 (affective et sensorielle), en recherche d'amélioration par le renvoi des indicateurs par étape par l'observateur, en grand groupe par le partage de solutions, dans la compétition par équipe par les conseils à donner à chaque participant à l'équipe. Des rôles sociaux, oui mais avec des contenus explicites définis par les contenus "clés"
Temps	L'évaluation est confidentielle et prend en compte les progrès réalisés Tout est référé à son niveau initial et des progrès réalisés en mètres pour chacun (auto-référencement) Les sujets peuvent travailler chacun à leur rythme Les rituels des étapes au cours du cycle permet à chacun de retrouver ce qui a été fait la semaine précédente, chacun prend le temps de se transformer dans des tâches où l'enseignant ne valide pas mais renvoie aux indicateurs (auto-évaluation et co-évaluation)

3. L'évaluation

Evaluer ce que l'on a appris est clair et compris : l'écart à sa distance cible. L'atteinte ou pas du bingo et du super bingo deviennent les révélateurs du travail et de l'investissement consenti par l'élève... L'évaluation en devient lisible. L'évaluation est ici explicite et informative pour les élèves, elle les guide tout au long des apprentissages dans le cycle, elle a une fonction bienveillante afin de susciter des « façons » d'apprendre. Les indicateurs sont communs à l'ensemble

de la classe quel que soit son niveau de ressources, différenciés et adaptés aux différences. L'évaluation reste ancrée sur les contenus, révélateurs des apprentissages réalisés.

En voici une proposition :

- **Rôles sociaux (conseiller, tuteur, observateur)/ 4 points**
- **Ecart à la cible /16 points (performance et maîtrise)**

Super Bingo	Bingo	Zone verte	Zone orange	Zone rouge	Zone Noire
+ 1m par rapport au contrat	Contrat atteint	- 1 m par rapport au contrat	- 1.50m par rapport au contrat	- 2 m par rapport au contrat	- 3 m par rapport au contrat
16 points	14 points	12 points	10 points	7 points	2 points

VII. Conclusion

Nous avons pris le temps d'observer nos élèves et de constater que les démarches traditionnelles d'apprentissage conviennent de moins en moins à une population de plus en plus a-sportive. La FPS proposée et ses adaptations se positionnent en rupture avec le traditionnel « 25 m » afin de mieux prendre en compte la diversité des ressources de tou(te)s les élèves, les sportifs et les moins sportifs, les placer dans un contexte équitable, formateur, émancipateur et dont le cœur est constitué des apprentissages et des savoirs. Nous avons tenté à travers notre propos, de proposer une forme d'évaluation égalitaire et juste, une évaluation au service du progrès de tou(te)s les élèves, une évaluation qui permette une mise en projet, une évaluation référée aux ressources des apprenants, pour que « noter » devienne équitable et révélateur d'acquisition de savoirs.

Comment les élèves réagissent-ils à cette forme innovante de pratique de la natation ? Quelle expérience corporelle vivent-ils ? Est-ce vraiment une tranche de vie de nageur que nous leur proposons ? Du point de vue de l'élève, on peut s'interroger sur la différence d'expérience vécue entre chercher à aller le plus loin possible sur un temps donné ou réaliser le meilleur temps sur une distance donnée. Nous avons tenté d'aborder ces questions à travers des méthodes d'investigation telles que des entretiens d'explicitations (VERMERSCH) afin que les élèves expriment leurs ressentis sur leur « tranche de vie » dans le 20".

Ainsi Jonathan, élève en difficulté en début de cycle qui faisait 15 m sur 20 » réalise 19 m en fin de cycle (+ 4 m) nous dit lors de l'entretien « *Les bras tu vas avoir du mal à garder le rythme, tes jambes pareil, tu vas sentir que tu as plus besoin d'air, et c'est tout. Tu te fatigues tu te dis qu'il ne faut pas s'arrêter tant qu'il n'y a pas le 2° coup de sifflet. Tu vas être super content, tu vas te dire, ben voilà j'ai réussi, j'ai battu mon record et tu vas te dire que si tu pouvais recommencer une fois et battre ton record tu le referais !* ». Quand les élèves expriment a posteriori leurs émotions, les traces de leur « tranche de vie » de nageur de vitesse, les difficultés qu'ils ont surmonté, nous mesurons l'impact qu'a pu créer notre enseignement auprès de nos élèves et notamment auprès de nos élèves en difficulté.

Vous trouverez prochainement, dans un article déposé sur le site de l'AEEPS, une analyse des retranscriptions des différents entretiens réalisés avec les élèves qui prolonge la réflexion proposée dans cet article. Cette tentative d'articulation entre cadres théoriques scientifiques et innovations pédagogiques constitue à notre sens une perspective prometteuse pour le CEDREPS et plus généralement pour l'EPS.

PS : toutes les vidéos concernant cette proposition sont disponibles sur le « conservatoire EPS de l'académie d'Aix-Marseille/ scénarios d'enseignement/ natation de vitesse, collège N1 Eric Llobet.

Notes et références bibliographiques

- 1- Programme 2008 du collège, Compétence attendue en natation de N1 « *réaliser la meilleure performance possibles sur une distance de 25m en crawl...* ».
- 2- (1997) « *savoir nager* », Nathalie Gal.
- 3- (2015) « *la gymnastique émotionnelle* » éditions Jacob.
- 4- (2008) « *la natation de demain* » Raymond Catteau.
- 5- Principe 1 d'efficacité, Nathalie Gal.
- 6- (1990) La théorie des champs conceptuels. Recherche en Didactique des mathématiques. Volume 10.
- 7- (1983) « *Le sport, l'émotion, l'espace* » Bernard Jeu.
- 8- 26/11/2015, Nouveaux programmes du collège (cycle 3)
- 9- (2016) « *l'observation et l'évaluation au service des progrès des élèves: le regard du CEDREPS* » Serge Teste-

vuide dans « les actes de la biennale de l'AE-EPS des 17 et 18 Octobre 2015, dossier « Enseigner l'EPS ».

- 10- (2011) « *Jouer au relais vitesse pour permettre d'apprendre: le 12* » Cahier du CEDREPS n°11, Hanula Ghislain/Llobet Eric.
- 11- (2002) « *Des pas en avant en natation sportive aux visées éducatives en EPS* » Ubaldi J.Luc, cahiers du CEDRE n°3.
- 12- (2000) « *Les indices de gestion et d'efficacité en natation* », Potdevin et Pelayo revue EPS n°296.
- 13- (1998) « *Indicateurs techniques de nage* », Verger, revue EPS n°269.
- 14- (2008) « *La natation de demain* » Raymond Catteau.
- 15- (1990) « *Vigotsky aujourd'hui* » textes de base en psychologie, Delachaux et Niestlé, Neuchâtel et Paris.
- 16- Modèle TARGET (1992); EPSTEIN, 1988; SARRAZIN, TESSIER et TROUILLOUD, 2006; MASCRET, 2013; TESSIER, 2013).